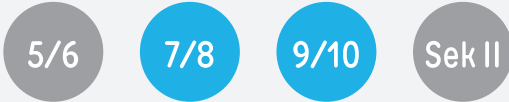


# 3. Prävention: Sport und Bewegung

## LE 3.2 Sportverhalten und Motivation

<b>Fachkompetenz</b>	Die SuS analysieren ihr eigenes Sportverhalten und lernen ihr Handeln zu reflektieren. Sie beschäftigen sich mit Aspekten der Motivation bzw. fehlender Motivation in Bezug auf Sport. In diesem Zusammenhang wird die Bedeutung von Sport und Bewegung als zentrale Vorbeuge-Maßnahme für Krankheiten wie Diabetes mellitus behandelt und diskutiert.
<b>Sozialkompetenz</b>	Die SuS lernen Selbstreflexion und Toleranz als wichtige soziale Komponenten kennen und für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit einzusetzen.
<b>Methodenkompetenz</b>	Die SuS lernen die WOOP-Methodik nach G. Oettingen kennen, anhand derer die Motivation in verschiedenen Lebensbereichen gefördert werden kann.
<b>Klassenstufe:</b>	
<b>Lehrplanbezug</b>	Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsvorsorge durch Bewegung, Selbstreflexion
<b>Einbindung in weitere Fächer</b>	Sozialkunde / Sozialwesen, Politik und Gesellschaft, Wirtschaft und Recht, Ernährung und Gesundheit, Ernährung und Soziales, Ethik
<b>Materialien</b>	<p>M1 – Fragebogen: Analyse des eigenen Sportverhaltens [10 Minuten]</p> <p>M2 – Motivation für Sport [20 Minuten]</p> <p>ggf. Vorstand eines lokalen Sportvereins einladen</p> <p>M3 – Gesundheitsziele erreichen: [15 Minuten]</p> <p>Die WOOP-Methode nach G. Oettingen</p> <p>Erklärvideo WOOP-Methode [3:40 Minuten] verfügbar unter <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ujFwjUyg4">https://www.youtube.com/watch?v=2ujFwjUyg4</a></p> <p>ggf. WOOP-App, verfügbar für Android und iOS</p>

### Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2019): Menschen in Bewegung bringen - Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

G. Oettingen et al. (2017). Changing Resident Physician Studying Behaviors: A Randomized, Comparative Effectiveness Trial of Goal Setting Versus Use of WOOP. Journal of Graduate Medical Education. Online verfügbar, DOI: <http://dx.doi.org/10.4300/JGME-D-16-00703.1>

G. Oettingen & K. M. Reiningger (2016). The power of prospect: mental contrasting and behavior change. Social and Personality Psychology Compass, 10:591–604. Online verfügbar, DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12271>

## Möglicher Unterrichtsablauf

### Einstieg

Diskutieren Sie mit den SuS, welche Motivationsaspekte hinter Sport stehen können und welche Hindernisse bestehen können, keinen Sport zu treiben. Machen Sie dazu zunächst ein Gedankenexperiment mit den SuS:

„Stell dir vor, du bist unmotiviert und unsportlich. Du kommst am Nachmittag nach Hause, bist total erschöpft und lässt dich auf das Sofa fallen. Du verspürst absolut keine Lust mehr, dich heute noch sportlich zu betätigen, obwohl du natürlich weißt, dass es wesentlich besser für deine Gesundheit wäre, als den restlichen Abend auf dem Sofa zu verbringen. Vielleicht weißt du auch, dass Bewegung und Sport die effektivsten Möglichkeiten sind, um Typ-2-Diabetes und anderen Krankheiten vorzubeugen.

„*Welche Mittel und Verhaltensweisen unterstützen deinen unsportlichen Lebensstil?*“

Lassen Sie die SuS diesbezüglich Stichpunkte aufschreiben oder einen kurzen Text formulieren und besprechen Sie die Ergebnisse.

Ziel dieser Übung ist es, das Interesse bei den SuS für das Thema Sport und Motivation zu wecken. Die Methodik des negativen Brainstormings bereitet vielen SuS Spaß und bietet eine gute Einleitung zum Thema Motivation für Sport und Vorbeugung von Erkrankungen (unter anderem Diabetes mellitus).

Anschließend werden diese negativen Verhaltensweisen in positive gekehrt. Dazu beantworten die SuS folgende Frage stichwortartig:

„*Wie kannst du diesen Lebensstil ändern oder vorbeugen?*“

Diskutieren Sie anschließend in der Klasse, wie sich die Ausrichtung gewandelt hat und welche Maßnahmen am zielführendsten bzw. am besten umsetzbar sind.

## Hauptteil

### M1 – Analyse des eigenen Sportverhaltens

Die SuS analysieren ihr eigenes Sportverhalten anhand eines Fragebogens, den sie in Einzelarbeit ausfüllen. Ziel dabei ist es nicht, herauszufinden, wer der oder die sportlichste der Klasse ist, sondern deutlich zu machen, dass regelmäßige sportliche Aktivität wichtig für die Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und die Gesunderhaltung im Allgemeinen ist.

### M2 – Motivation für Sport

Die SuS setzen sich mit ihrer persönlichen Motivation für Sport auseinander und lernen, dass Art und Umfang des Sporttreibens mit den persönlichen Lebensumständen verknüpft sind. Sie beschäftigen sich zunächst in Einzelarbeit mit den Fragen, warum sie persönlich Sport treiben, was ihnen daran Spaß macht und welche Erwartungen sie an einen bestimmten Sport haben.

Durch eine Diskussion über eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder in einem Fitnessstudio sollen die SuS erkennen, dass individuelle Bedürfnisse eine große Rolle für die persönliche Motivation haben können. Die Diskussion kann durch die Einladung eines Vorstandsmitgliedes eines lokalen Sportvereins noch lebendiger gestaltet werden. Darüber hinaus können Fragen der SuS aus erster Hand von einem Experten beantwortet werden und er oder sie kann als Türöffner zu einem regelmäßigen sportlichen Verhalten der SuS werden.

### M3 – Gesundheitsziele erreichen: Die WOOP-Methode

Ein kurzes Erklärvideo [3:40 Minuten] zur Methodik finden Sie unter folgendem Link. Dieses kann den Schülern zum Einstieg gezeigt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=2ujFwJtUyg4>

Die SuS lernen die Motivations-Methode „WOOP“ nach G. Oettingen kennen, mit Hilfe derer sich die Motivation in verschiedenen Lebensbereichen (so auch für Bewegung und Sport) fördern lässt. G. Oettingen fand in mehr als 20 Jahren Forschung heraus, dass eine Kombination aus mentalem Kontrastieren und Wenn-Dann-Plänen eine der erfolgreichsten Methoden ist, um Veränderungsprozesse anzustoßen und persönliche Ziele zu erreichen. Durch das Analysieren der inneren Hindernisse („Obstacles“) und die bewusste Entwicklung von Strategien, um diese Hindernisse zu überwinden („Plan“), lassen sich (sportliche) Ziele besser erreichen.

Link zum Video:



## Abschluss der Lerneinheit und Ergebnissicherung

Besprechen Sie mit den SuS, dass sich die WOOP-Methodik auch auf andere Lebensbereiche übertragen lässt. Abschließend erinnern Sie die SuS an ihre Ziele, die sie im Material M3 festgelegt haben und an den beiden Tagen umsetzen sollen.

Unterstützend kann auch die kostenlose WOOP-App genutzt werden, die für Android und iOS verfügbar ist.

## M1 Analyse des eigenen Sportverhaltens

Sport und Bewegung sind wichtige Elemente im Leben eines Menschen. Sport regt den Blutkreislauf an, dadurch können Stoffwechselprozesse besser ablaufen. In den Muskelzellen werden bei Bewegung Botenstoffe, sog. Myokine, freigesetzt. Diese regen weitere Stoffwechselprozesse an, wie beispielsweise den Fettabbau oder die Hemmung von Entzündungsprozessen. Aufgrund dieser Prozesse bilden Sport und Bewegung eine zentrale Säule zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und anderen (Stoffwechsel-) Erkrankungen.

Entscheidend für den Erfolg der Maßnahmen ist eine regelmäßige Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag. Zunächst geht es darum, sich den Status quo des eigenen Sportverhaltens bewusst zu machen. Dies sollen die SuS anhand eines Fragebogens für sich selbst herausfinden.

Lassen Sie die SuS den Fragebogen zum persönlichen Sportverhalten in Einzelarbeit ausfüllen. Erklären Sie dazu, dass es nicht darum geht, sich mit anderen zu vergleichen, sondern wahrheitsgemäß den Fragebogen für sich selbst zu beantworten, um später Rückschlüsse zur Optimierung daraus ziehen zu können. Erläutern Sie den SuS, warum diese Methodik der Selbstreflexion wichtig ist: Im sozialen Umfeld und im Zusammenleben mit Menschen bildet die Selbstreflexion eine wichtige Kompetenz, die auch im Berufsleben von zentraler Bedeutung ist. Durch das Hinterfragen des eigenen Verhaltens, lassen sich Prozesse und Verhaltensweisen optimieren. Dies trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei.

### **Hinweis zu Frage 1 im Fragebogen:**

Nach aktuellen Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), wird für Jugendliche (12-18 Jahre) ein Zeitraum von mindestens 90 Minuten Bewegung bei mittlerer bis hoher Intensität pro Tag empfohlen. Davon können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen (z. B. 12.000 Schritte pro Tag) absolviert werden.

## M2 Motivation für Sport

Aufbauend auf dem Fragebogen (M1) beschäftigen sich die SuS mit ihrer persönlichen Motivation für Sport und Bewegung. Ausgehend von einer Sportart, der sie nachgehen, sollen die SuS anhand von drei Fragen für sich selbst herausfinden, welche Faktoren sie persönlich für Sport motivieren und wie sie sich anhand dieser Erkenntnisse auch in Zukunft für sportliche Aktivitäten begeistern können. Falls SuS dabei sind, die aktuell keiner Sportart nachgehen, geben Sie ihnen die Aufgabe, sich eine Sportart auszusuchen, die sie schon immer einmal ausprobieren wollten.

Fazit dieser Übung sollte unter anderem sein, dass es Wege gibt, seine persönliche Motivation für Sport und Bewegung zu steigern, dass es gleichzeitig aber normal ist, auch einmal nicht motiviert für sportliche Aktivitäten zu sein. Anhand der Fragen, die die SuS beantworten, haben sie jedoch eine Möglichkeit neue Wege der Motivation zu finden.

**Aufgabe 1:** Die SuS verfassen einen kurzen Text, in dem sie sich mit ihren Bedürfnissen bezüglich Sport und Bewegung auseinandersetzen. Mit dieser Übung soll jeder Schüler und jede Schülerin für sich selbst herausfinden, welche Bedürfnisse er oder sie hat. Wer möchte, kann seinen Text in der Klasse vorlesen.

**Aufgabe 2:** Diskussion Sportverein oder Fitnessstudio

Beispielhafte Argumente für den Sportverein

- „gemeinsam geht es einfacher“
- Verpflichtung, jede Woche (mehrmals) zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort zu sein. Routine ist bei Sport und Bewegung sehr wichtig. („Irgendwann ist das mit dem Sport wie mit dem Zähneputzen.“)
- Soziales Engagement ist möglich: Als Mitglied in einem Sportverein bekommen die Mitglieder häufig die Möglichkeit, einen Übungsleiter- bzw. einen Trainerschein zu absolvieren. Damit kann man andere Jugendliche, Kinder, Erwachsene oder ältere Menschen trainieren und die eigenen Erfahrungen weitergeben. (Auch der Bundestrainer hat mal klein angefangen.)

Beispielhafte Argumente für das Fitnessstudio:

- individuelle Trainingszeiten
- gezieltes Trainieren bestimmter Muskelgruppen
- verschiedene Kursangebote

**Schlussfolgerung:** Die Form der Bewegung ist zweitrangig. Entscheidend ist es, eine Regelmäßigkeit in den Alltag zu bringen. Dazu sollte jeder Schüler und jede Schülerin seine bzw. ihre eigenen Präferenzen herausfinden und nutzen.

## M3 Gesundheitsziele erreichen: Die WOOP-Methode

Das alleinige Wissen um die Bedeutung von Sport und Bewegung bringt wenig Motivationssteigerung mit sich. Durch die Anwendung der WOOP-Methode kann die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften, erfolgreichen Umsetzung von (Sport-) Zielen gefördert werden. Ziel des Materials M3 ist es, die Motivation jedes einzelnen Schülers und jeder einzelnen Schülerin für sportliche Aktivität zu steigern. Dazu lernen sie die WOOP-Methode kennen. WOOP steht für „**Wish**“ (**Wunsch**), „**Outcome**“ (**Ziel**), „**Obstacle**“ (**Hindernis**) und „**Plan**“ (**Plan**). Die SuS sollen ein persönliches sportliches Ziel finden, das sie innerhalb der jeweiligen Woche erreichen können.

**Teilen Sie je zwei Fragebögen (M3) pro Schüler/in aus:** Einen für den Nachmittag des Schultages, an dem Sie die Unterrichtseinheit durchführen, sowie einen zweiten, den die SuS für den folgenden Tag ausfüllen sollen. So können sie sich für den ersten Tag ein spontanes Ziel für den Nachmittag setzen (z. B. mit Freunden Fußball spielen, am Abend eine Runde joggen, mit dem Hund spazieren gehen usw.), und für den folgenden Tag ein größeres Ziel planen (z. B. eine Freundin zum Volleyballtraining begleiten, eine Schnupperstunde in einem Yoga-Kurs besuchen, sich mit einem Freund zum Joggen verabreden).

### Ablauf:

1. Zunächst wird der angestrebte Wunsch (Wish) möglichst prägnant formuliert und notiert. Leitfragen unterstützen die SuS bei der Formulierung. Sie sollen sich dabei auf einen konkreten Wunsch beziehen, den sie innerhalb der Woche erreichen können.
2. Im zweiten Schritt visualisieren die SuS das Erreichen des Wunsches (das Ziel) vor dem inneren Auge. Dazu formulieren sie das für sie persönlich bestmögliche Ergebnis bei Erreichen des Wunsches.
3. Darauf basierend beziehen die SuS Hindernisse bei ihren Überlegungen ein, die sie von der Umsetzung ihres Wunsches abhalten könnten. Mit dem Bewusstmachen und -werden potenzieller Hindernisse wird ein praxisnaher Realitätsbezug geschaffen. Die subjektiv größte Herausforderung wird in einem kurzen Satz notiert.
4. Im darauf folgenden, letzten Schritt entwickeln die SuS einen Plan, mit dem das Hindernis überwunden und somit der Wunsch realisiert werden kann. Es wird ein Wenn-Dann-Satz formuliert, der eine konkrete Handlung im Falle des Auftretens des Hindernisses liefert.

*Beispiel: „Wenn ich merke, dass ich nach der Schule keine Lust mehr habe, joggen zu gehen [Hindernis],*

*dann ziehe ich meine Sportschuhe nach den Hausaufgaben trotzdem an und gehe vor die Haustür. Ich jogge bis zum nächsten Häuserblock und falls ich dann immer noch unmotiviert sein sollte, kann ich abbrechen und umkehren [Plan].*



**5. Was müsste anders sein, damit du noch zufriedener mit deinem Sport- und Bewegungsverhalten wärst? Beschreibe die Umstände in deinem Umfeld, die Tageszeit, den Zeitraum usw. Wenn alles bereits passt – super!**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Ich möchte gerne...**

- mich in meinem Alltag mehr bewegen
- regelmäßig Ausdauersport treiben
- mehr Krafttraining machen
- neue Sportarten ausprobieren

**7. Was hält dich davon ab, dies umzusetzen?**

---

---

---

---

**Wozu brauche ich dieses Wissen?**



Durch die kritische Betrachtung deines eigenen Verhaltens sind dir vermutlich Dinge aufgefallen, die du bereits gut machst, aber auch Aspekte, die du noch verbessern kannst. Diese Methode, das eigene Verhalten zu analysieren oder „zu spiegeln“ kann dir dabei helfen, deine sportlichen Ziele zu erreichen. Du trittst im übertragenen Sinn vor einen Spiegel und betrachtest die Situation von außen, als würdest du in einen Spiegel blicken. Diese Methode nennt man deshalb auch „reflektieren“, wie bei einem Spiegel, der dein eigenes Bild zurückwirft. Da du dein eigenes Verhalten reflektierst, spricht man von Selbst-Reflexion.



## M2 Motivation für Sport

Mit Sport lässt sich vielen Krankheiten, wie etwa Diabetes, vorbeugen. Allein das Wissen darüber, dass Sport gesund ist, motiviert viele Menschen allerdings nicht ausreichend bzw. nicht dauerhaft. Entscheidend für die Motivation ist es, herauszufinden, warum man sich bewegen will. Dies sollte man zunächst genau aufschreiben. Wenn man mal keine Lust hat, Sport zu treiben, kann man sich mit Hilfe dieser Unterstützung dann wieder daran erinnern. Wichtig ist es, das Ziel möglichst genau zu definieren. Beispielsweise solltest du nicht einfach schreiben „ich möchte gesünder leben“, sondern mache dir bewusst, was genau am Sport gesund ist (z. B. Kräftigung der Muskeln, Verbesserung der Ausdauer, positiver Effekt auf Herz und Blutgefäße, ausgeglichener Blutzuckerspiegel usw.) und was du erreichen möchtest.

Für viele Menschen kann es auch motivierend sein, sich Sportveranstaltungen bzw. Wettkämpfe mit einem festgesetzten Datum herauszusuchen, auf die man hintrainiert, wie beispielsweise ein Halbmarathon, eine Seeüberquerung, eine Regatta usw.

### Aufgabe 1: Schreibe jeweils einen kurzen Text zu den folgenden drei Fragen.

1. Warum mache ich Sport?
2. Was macht mir Spaß am Sport?
3. Was erwarte ich von mir und der Sportart?

Wichtig ist es, die eigenen Bedürfnisse beim Sport zu berücksichtigen. Sport soll Freude bereiten, man sollte positive Gefühle mit dem Sport verbinden und sich nicht dazu zwingen müssen. Dazu ist es wichtig, Bewegung und Sport auch an die eigene Lebenssituation anzupassen. Für viele ist ein Sportverein die ideale Lösung. Dort können sie neben dem Sporttreiben auch ihre sozialen Kontakte pflegen und neue Menschen kennen lernen. Andere nutzen gerne das Fitnessstudio, um individuelle Sportziele schneller zu erreichen.

**Aufgabe 2: Diskutiert in der Klasse, welche Vorteile es hat, in einem Sportverein Mitglied zu sein und welche Vorteile es andererseits bieten kann, in einem Fitnessstudio Sport zu betreiben.**

### Tipp



Wenn die **Motivation** für Sport mal ausbleibt, kannst du dich mit diesem einfachen Trick selbst überlisten: Mache dir vor dem Sport ganz bewusst, wie das Gefühl nach dem Sport ist. **Wie fühlst du dich? Bist du angenehm erschöpft? Fühlst du dich energiegeladener?**

## M3 Gesundheitsziele erreichen: Die WOOP-Methode

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Wissen um Sport und Bewegung allein weniger erfolgreiche und dauerhafte Veränderung mit sich bringt, als zusätzlich eine zielgerichtete Methodik anzuwenden. Um Krankheiten, wie Diabetes, vorzubeugen, ist es entscheidend, sich regelmäßig zu bewegen. Damit dies gelingt, lernst du die nun die WOOP-Methode kennen.

### 1. Wunsch (W wie wish = Wunsch)

Was möchtest du im Bereich Sport und Bewegung gerne erreichen? Denke an die gesamte Woche. Welches Ziel ist herausfordernd für dich, aber dennoch erreichbar innerhalb dieser Woche?

.....  
.....

### 2. Ziel (O wie outcome = Ziel)

Was ist das beste Ergebnis, das du mit der Erfüllung deines Wunsches verbindest? Wie würdest du dich fühlen, wenn du dir deinen Wunsch erfüllen könntest? Finde das bestmögliche Ergebnis!

.....  
.....

### 3. Hindernis (O wie obstacle = Hindernis)

Was könnten Herausforderungen sein, die dich von der Erfüllung deines Wunsches abhalten? Was ist in dir, was dich davon abhält, deinen Wunsch zu verwirklichen? Welche Emotionen halten dich davon ab?

Wähle das größte Hindernis aus und formuliere es mit Hilfe von wenigen Worten. Finde eine Handlung, die du ergreifen kannst oder einen Gedanken, den du fassen kannst, wenn du bemerkst, dass dich dieses Hindernis davon abhält dein Ziel zu erreichen.

.....  
.....

### 4. Plan (P wie plan = Plan)

Mit welchem Plan kannst du das Hindernis umgehen oder beseitigen? Gehe nach dem „Wenn-Dann-Prinzip“ vor.

Wenn ich merke, dass [Hindernis] .....,  
dann [Plan] .....

### Tipp



Häufig fällt es uns besonders schwer, einen Anfang zu finden. Ein kleiner Trick, um dich zu überwinden: Wenn du absolut keine Motivation verspürst Sport zu treiben, obwohl du es dir für diesen Tag vorgenommen hattest, zieh trotzdem deine Sportkleidung an und geh aus dem Haus. Setze dir ein Ziel, das du leicht erreichen kannst (beispielsweise den Spielplatz in der Nähe oder den nächsten Häuserblock). Sage dir, dass du abbrechen und umkehren kannst, wenn du dort angekommen und weiterhin zu unmotiviert bist. Wirst du umekehren?

**In den meisten Fällen wirst du durchziehen und weiterlaufen.**

**Lauf los und sieh, was passiert.**